

Para Todos
Guía del Instructor
DVD 1–Capítulo 1
COMUNICACIÓN

Estimados Instructores:

Este capítulo tiene el propósito de ofrecer información acerca de la comunicación familiar y como aprender a escuchar y entendernos mejor con nuestros hijos.

Los Objetivos de este Capítulo son:

1. Facilitar la información necesaria para lograr una comunicación eficaz con nuestros hijos.
2. Ayudar a los padres a escuchar y comunicarse de manera efectiva.
3. Lograr que los padres hablemos más a menudo con nuestros hijos.

Invitados Sugeridos:

Para tratar este tema y complementar la presentación, el instructor podría invitar a expertos en comunicación familiar, como por ejemplo:

- Un padre de familia que haya pasado por esta etapa
- Consejero de la escuela
- Terapeuta
- Miembro de la comunidad religiosa/espiritual
- Un líder comunitario.

VIDEO PARTE I

Conceptos Principales:

En la primera parte del video se presenta los objetivos del capítulo y, además, se enseña como bregar con los siguientes asuntos:

1. Las responsabilidades y presiones diarias de los padres impiden hablar, diariamente, con los hijos.
2. Una verdadera y honesta conversación familiar, se logra cuando hacemos el esfuerzo de escuchar atentamente a nuestros hijos.
3. Es muy importante hablar con nuestros hijos, desde muy temprana edad, acerca de los peligros que representan el cigarrillo, el alcohol, y las drogas ilícitas.
4. Es primordial crear buenas prácticas de interacción entre padres e hijos.

Es muy importante que los participantes entiendan que:

- No es fácil comunicarse con los hijos, toma tiempo y mucha paciencia. Sin embargo, un elemento fundamental de comunicación entre padre e hijos es la comprensión y el respeto por los sentimientos de los hijos.
- Hable con ellos, escúchelos atentamente. Lo ideal sería hablar por lo menos 15 minutos al día. Si no puede, trate de hablar lo que más pueda, con tal que hable con ellos.

PAUSA PARA CONVERSAR #1

En esta pausa a los participantes se les plantean las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles momentos del día son los más apropiados para conversar con nuestros hijos?
2. ¿Cuáles son los momentos que desperdiciamos?
3. ¿Cuáles son las experiencias positivas que hemos tenido cuando conversamos con nuestros hijos?

Las respuestas de los participantes pueden incluir los siguientes puntos:

- Cuando los hijos inician la conversación ese es el mejor momento para tener una buena comunicación.
- Todos los momentos son apropiados para hablar con nuestros hijos; cuando llegan de la escuela, mientras están haciendo sus tareas escolares, mientras ayudan con los deberes caseros, cuando nos acompañan en el auto, cuando vamos de paseo.

VIDEO PARTE II

Conceptos Principales:

En esta sección las materias importantes son las siguientes:

1. Establecer un diálogo sincero y mantener una confianza mutua entre padres e hijos.
2. Comunicarse con ellos sin imponer barreras físicas o barreras verbales, ni tampoco, menospreciar los sentimientos de los jóvenes.

Dramatización: Mi Barrio

Primero la dramatización presenta a un padre que no escucha ni simpatiza con los problemas de su hija adolescente. Luego, como alternativa, se ofrece un intercambio de comunicación para comunicarse, efectivamente, con la joven.

PAUSA PARA CONVERSAR #2

En esta pausa se sugiere lo siguiente:

Comparar las barreras verbales y no verbales observadas en la dramatización y cómo se pueden superar.

Las respuestas de los participantes deben incluir los siguientes puntos:

- Los padres deben escuchar atentamente lo que dicen los hijos.
- Deben demostrar interés en los problemas de los hijos.
- Mientras conversan, se debe mantener una conexión emocional y se debe estar atento a las expresiones de los ojos y del rostro.

VIDEO PARTE III—CONCLUSIÓN

Conceptos Principales:

En esta sección se enfatiza que una buena comunicación es la base fundamental para resolver los problemas que pueden surgir en las familias.

Actividades Optativas:

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

Si quisiera decimos cómo fue la actividad con su grupo o sugerir ideas para otras actividades, favor de contactar a webmaster@hablemos.samhsa.gov.

ACTIVIDAD #1 (a): Usando los Modales del Cuerpo–Forma Negativa

Objetivo: Aprender a demostrar que estás escuchando usando modales de su cuerpo.

- **Seleccione** dos voluntarios.
- **Asigne** el rol del niño a un voluntario, y el rol de padre/madre al otro voluntario.
- **Déle** a cada uno un papelito con su rol.
- **Pídales** que actúen.

Papel del Niño/a

Llegas de la escuela preocupado(a)...acércate a tu mamá, que está cocinando. Trata de contarle que tuviste una pelea en la escuela. Dile que hay un niño que siempre te está golpeando, que no quieres salir a la hora del recreo por miedo a encontrarlo y, lo peor es que hasta algunas niñas se han burlado de ti.

Papel del Padre/la Madre—forma negativa

Estás cocinando y tu hijo/a llega de la escuela, se le nota preocupado(a). El niño empieza a contarte acerca de su día.

Mientras el niño(a) habla, demuestre como **no** se debe escuchar:

- Continúa cocinando
 - Demuestre impaciencia
 - Cruce los brazos
 - No lo mire mientras está hablando
 - No asienta con la cabeza
 - No se incline hacia el niño.
-
- Una vez que se haya terminado el juego de roles, pida al grupo que:
 - Discuta si el padre/la madre escuchaba o no al niño.
 - Diga las acciones que le dieron entender que la madre no escuchaba, atentamente.
 - Pregunte si ellos reconocen estos modales en ellos mismos.

ACTIVIDAD #1 (b): Usando los Modales del Cuerpo–Forma Positiva

Objetivo: Aprender a demostrar que estás escuchando usando modales de su cuerpo.

- **Seleccione** un niño/a y un padre/madre.
- **Asigne** el rol del niño a un voluntario, y el rol de padre/madre al otro voluntario.
- **Déle** a cada uno un papelito con su rol.
- **Pídales** que actúen.

Papel del Niño/a

Llegas de la escuela preocupado(a)...acércate a tu mamá, que está cocinando. Trata de contarle que tuviste una pelea en la escuela. Dile que hay un niño que siempre te está golpeando, que no quieres salir a la hora del recreo por miedo a encontrarlo y, lo peor es que hasta algunas niñas se están burlando de ti.

Papel del Padre/Madre—forma positiva

Estás cocinando y su hijo/a llega de la escuela, se le nota preocupado. El niño empieza a contarte acerca de su día.

Mientras el niño habla, demuestre como **se debe** escuchar:

- No demuestre impaciencia
- Deje de cocinar
- Siéntese para estar al mismo nivel del niño
- Manténgase tranquila (no cruce ni las piernas, ni los brazos)
- Mantenga un intercambio visual
- Asiente con la cabeza
- Inclínese hacia su hijo(a)
- Acérquese y demuéstrelle cariño, (abrazarlo, ponerle la mano en el hombro, tomarle la mano, etc.)

- Una vez que se haya terminado el juego de roles, pida al grupo que analice los ejemplos:

- Examine si la madre/el padre escuchaba o no al niño.
- Explique las acciones que le dieron a entender porque la madre estaba escuchando atentamente.
- Pregúnteles si ellos reconocen estos modales en ellos mismos.

ACTIVIDAD #2: Mejorando la Comunicación con Nuestros Hijos

Objetivo: Aprender otros elementos de intercomunicación que pueden ayudar a una buena relación entre padres e hijos:

1. ***Usando preguntas abiertas***

Cuando usamos preguntas abiertas recibimos respuestas amplias. Estas respuestas nos dan a conocer las circunstancias generales, los estados de ánimo, las sensaciones y las opiniones sinceras de nuestros hijos. Al contrario, las preguntas cerradas ofrecen respuestas breves; como por ejemplo; **SI** o **NO**.

2. ***Siendo específico y directo***

A veces los padres pedimos cosas a nuestros hijos y no somos claros ni directos. Por ejemplo, pedimos: “arregla tu cuarto” en vez de decir: “tiende tu cama, recoge tu ropa del piso, pon la ropa sucia en la canasta, tira la basura”.

3. ***Expresando sentimientos***

Al hablar usando “yo siento, yo creo, yo quiero...etc.” evitamos poner en guardia a nuestros hijos, y tenemos la oportunidad de que nos escuchen porque no suena como regaño. Cuando usamos TU suena como una amenaza.

- Divida al grupo en tres subgrupos. Entregue al grupo uno, los ejercicios de preguntas abiertas (Ejercicio A). Al grupo dos, los ejercicios de comunicación clara y específica (Ejercicio B). Al grupo tres los ejercicios de expresión usando “yo” (Ejercicio C).
- Después de que cada subgrupo haya concluido su ejercicio, preséntelo al grupo.

Ejercicio A
Cómo Hacer Preguntas Abiertas

Instrucciones:

El grupo debe discutir y anotar cómo convertir estas preguntas cerradas en preguntas abiertas. Luego, presentar los resultados al grupo.

Convierte las siguientes preguntas cerradas en preguntas abiertas:	
Cerradas	Abiertas
Preguntas cerradas:	Ejemplo de pregunta abierta:
1. ¿Cómo te fue en la escuela?	1. ¿Qué hiciste hoy en la escuela?
2. ¿Jugaste en el recreo?	2.
3. ¿Tienes tareas?	3.
4. ¿Te sientes bien?	4.
5. ¿Te gustan tus compañeros de clase?	5.
6. ¿Tuviste el examen?	6.

Ejercicio A—Soluciones para el Instructor
Cómo Hacer Preguntas Abiertas

Nota para el instructor—Aquí ofrecemos algunas soluciones:

1. ¿Qué hiciste hoy en la escuela?
2. ¿A qué jugaste en el recreo?
3. ¿Cuáles tareas tienes?
4. ¿Por qué te sientes mal?
5. ¿Qué opinas de tus compañeros de clase?
6. ¿Qué te preguntaron en el examen?

Ejercicio B

Cómo Hacer Comentarios Específicos

Instrucciones:

El grupo debe discutir y anotar cómo convertir estos ejemplos de comentarios generales en comentarios más específicos. Luego, presentar los resultados al grupo.

Convierta los siguientes comentarios generales en comentarios específicos:	
Generales	Específicos
Ejemplo de comentarios generales: 1. Hijo, por favor, ayúdame a arreglar la cocina	Ejemplo de comentarios específicos: 1. Hijo, por favor, ayúdame a recoger las cosas de la mesa, poner los platos sucios en la lavadora, sacudir el mantel y guardar el resto de la comida en el refrigerador.
2. Pórtate bien en la fiesta de Juana.	2.
3. No llegues tarde esta noche.	3.
4. Avísame cuando llegues a la casa de tu amiga.	4.
5. Si llegas tarde te voy a castigar.	5.
6. Después que acabes tus deberes, puedes ver la televisión	6.

Ejercicio B—Soluciones para el Instructor
Cómo Hacer Comentarios Específicos

Nota para el instructor—Aquí ofrecemos algunas soluciones:

1. Hijo, por favor, ayúdame a recoger las cosas de la mesa, poner los platos sucios en la lavadora, sacudir el mantel y guardar el resto de la comida en el refrigerador.
2. No quiero que por ninguna razón, bebas ni fumes, en la fiesta de Juana. Si te sientes incómoda porque alguien te ofrece beber o fumar, por favor, llámame y te iré a buscar.
3. Esta noche tienes permiso para llegar a casa a las 8 p.m.
4. Cuando vayas a la casa de una amiga, dame su nombre, con quién más te juntarás y adónde vas a estar. Dame el número de teléfono, la dirección y el nombre de sus padres.
5. Si te pasas de la hora que tú y yo quedamos de acuerdo, no te voy a permitir ninguna clase de diversión por dos semanas.
6. Puedes ver la televisión después que termines tus tareas de la escuela y hayas llevado a pasear el perro.

Ejercicio C
Cómo Usar el “Yo” en Vez del “Tú”

Convierte las siguientes frases “tú” en frases “yo”:	
Frases “tú”	Frases “yo”
<p>Ejemplo de frases “tú”:</p> <p>1. Tú siempre me discutes antes de obedecerme.</p>	<p>Ejemplo de frases “yo”:</p> <p>1. Yo me sentiría mejor si me obedecieras más y discutieras menos.</p>
<p>2. Tú no me ayudas en los quehaceres de la casa.</p>	<p>2.</p>
<p>3. Tú siempre estás perdiendo el tiempo.</p>	<p>3.</p>
<p>4. Tú no expresas tus sentimientos.</p>	<p>4.</p>
<p>5. Tú no pones atención a lo que te digo.</p>	<p>5.</p>
<p>6. Tú estás siempre como en el aire, eres un despistado.</p>	<p>6.</p>

Ejercicio C — Soluciones para el Instructor
Cómo Usar el “Yo” en Vez del “Tú”

Nota para el instructor—aquí ofrecemos algunas soluciones:

1. Yo me sentiría mejor si me obedecieras más y discutieras menos.
2. Me gustaría que me ayudaras más en los quehaceres de la casa.
3. Me preocupa que desperdicies tu tiempo.
4. Me gustaría que fueras más comunicativo conmigo.
5. Yo creo que a veces no pones atención a lo que te digo.
6. Yo te he notado muy distraído, ¿puedo ayudarte en algo?